

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-08-11 do dnia 2026-08-20 KUCHNIA MARTINA

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-08-11 wtorek	Podstawowa Ars Medical		kawa z mlekiem 250ml (BIA) Pieczywo mieszane pszenno-razowe 110g (GLU Pszen) masło extra 15g (BIA) szynka gotowana wieprzowa 40g (GLU Pszen, SOJ) pomidor 50g mieszanka sałat 30g zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi 300ml (BIA)		Zupa z soczewicy 300ml (SEL) Wątróbka drobiowa duszona 130g (GLU Pszen) sos własny 100ml (BIA, GLU Pszen) ziemniaki gotowane 250g Surówka z kapusty kiszzonej 150g kompot 250ml	herbata 250ml Pieczywo mieszane pszenno-razowe 110g (GLU Pszen) masło extra 15g (BIA) Twaróg z ziołami 60g (BIA) Sałatka z pomidora i ogórka zielonego 70g	jabłko 1szt	Energia [kcal] 2 046,30 Białko ogółem [g] 92,20 Tłuszcz [g] 69,20 Węglowodany ogółem [g] 275,60 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 39,00 suma cukrów prostych [g] 65,70 Błonnik pokarmowy [g] 25,30 Sód [mg] 2 693,70
	Lekkostrawna Ars Medical		kawa z mlekiem 250ml (BIA) Pieczywo mieszane 110g (GLU Pszen) masło extra 15g (BIA) szynka gotowana wieprzowa 40g (GLU Pszen, SOJ) pomidor 50g mieszanka sałat 30g zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi 300ml (BIA)		Zupa ziemniaczana 300ml (BIA, GLU Pszen, SEL, GOR) Wątróbka drobiowa duszona 130g (GLU Pszen) sos własny 100ml (BIA, GLU Pszen) ziemniaki gotowane 250g brokuł gotowany 200g kompot 250ml	herbata 250ml Pieczywo mieszane 110g (GLU Pszen) masło extra 15g (BIA) Twaróg z ziołami 60g (BIA) pomidor 70g	jabłko 1szt	Energia [kcal] 2 153,20 Białko ogółem [g] 101,40 Tłuszcz [g] 66,40 Węglowodany ogółem [g] 313,10 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 28,80 suma cukrów prostych [g] 62,70 Błonnik pokarmowy [g] 29,10 Sód [mg] 2 672,20
	Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów Ars Medical		kawa z mlekiem 250ml (BIA) pieczywo razowe 110g (GLU Pszen) masło extra 15g (BIA) szynka gotowana wieprzowa 40g (GLU Pszen, SOJ) pomidor 50g mieszanka sałat 30g	budyń śmietankowy bez cukru 150ml (BIA)	Zupa ogórkowa 300ml (BIA, GLU Pszen, SEL, GOR) Wątróbka drobiowa duszona 130g (GLU Pszen) sos własny 100ml (BIA, GLU Pszen) ziemniaki gotowane 250g brokuł gotowany 200g kompot b/c 250ml Surówka z kapusty kiszzonej 150g	herbata b/c 250ml pieczywo razowe 110g (GLU Pszen) masło extra 15g (BIA) Twaróg z ziołami 60g (BIA) Sałatka z pomidora i ogórka zielonego 70g	Jogurt naturalny 100g (BIA)	Energia [kcal] 2 060,00 Białko ogółem [g] 98,50 Tłuszcz [g] 79,90 Węglowodany ogółem [g] 265,40 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 31,70 suma cukrów prostych [g] 42,50 Błonnik pokarmowy [g] 31,90 Sód [mg] 2 517,80

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-08-11 do dnia 2026-08-20 KUCHNIA MARTINA

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-08-12 środa		Podstawowa Ars Medical	Kawa rozpuszalna 250ml Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300ml (BIA, GLU Pszen) Pieczywo mieszane pszenno-razowe 110g (GLU Pszen) masło extra 15g (BIA) szynka tradycyjna 40g (GLU Pszen, SOJ) pomidor 50g mieszanka sałat 30g		Zupa z fasolki szparagowej 300ml (GLU Pszen, SEL) pulpet drobiowy z zieleciną gotowany 130g (GLU Pszen) sos własny 100ml (BIA, GLU Pszen) ziemniaki gotowane 250g surówka z modrej kapusty 150g (JAJ) kompot 250ml	herbata 250ml Pieczywo mieszane pszenno-razowe 110g (GLU Pszen) masło extra 15g (BIA) szynka mielona 40g (BIA, SOJ) pomidor 70g	budyń 150ml (BIA)	Energia [kcal] 2 088,50 Białko ogółem [g] 86,70 Tłuszcz [g] 70,50 Węglowodany ogółem [g] 294,20 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 34,10 suma cukrów prostych [g] 66,70 Błonnik pokarmowy [g] 26,00 Sód [mg] 2 691,60
		Lekkostrawna Ars Medical	Kawa rozpuszalna 250ml Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300ml (BIA, GLU Pszen) Pieczywo mieszane 110g (GLU Pszen) masło extra 15g (BIA) szynka tradycyjna 40g (GLU Pszen, SOJ) pomidor 50g mieszanka sałat 30g		Zupa z fasolki szparagowej 300ml (GLU Pszen, SEL) pulpet drobiowy z zieleciną gotowany 130g (GLU Pszen) sos własny 100ml (BIA, GLU Pszen) ziemniaki gotowane 250g kalafior gotowany 200g kompot 250ml	herbata 250ml Pieczywo mieszane 110g (GLU Pszen) masło extra 15g (BIA) szynka drobiowa 40g pomidor 70g	budyń 150ml (BIA)	Energia [kcal] 2 020,20 Białko ogółem [g] 90,40 Tłuszcz [g] 63,30 Węglowodany ogółem [g] 293,00 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 31,10 suma cukrów prostych [g] 61,30 Błonnik pokarmowy [g] 29,30 Sód [mg] 2 638,30
		Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów Ars Medical	Kawa rozpuszalna 250ml pieczywo razowe 110g (GLU Pszen) masło extra 15g (BIA) szynka tradycyjna 40g (GLU Pszen, SOJ) pomidor 50g mieszanka sałat 30g	kefir 150g (BIA)	Zupa z fasolki szparagowej 300ml (GLU Pszen, SEL) pulpet drobiowy z zieleciną gotowany 130g (GLU Pszen) sos własny 100ml (BIA, GLU Pszen) ziemniaki gotowane 250g Surówka z kapusty modrej (czerwonej) 150g kalafior gotowany 200g kompot b/c 250ml	herbata b/c 250ml pieczywo razowe 110g (GLU Pszen) masło extra 15g (BIA) szynka drobiowa 40g pomidor 70g	budyń b/c 150ml (BIA)	Energia [kcal] 1 939,00 Białko ogółem [g] 91,60 Tłuszcz [g] 73,70 Węglowodany ogółem [g] 262,90 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 26,60 suma cukrów prostych [g] 33,50 Błonnik pokarmowy [g] 39,60 Sód [mg] 2 681,90

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-08-11 do dnia 2026-08-20 KUCHNIA MARTINA

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-08-13 czwartek	Podstawowa Ars Medical		herbata 250ml Pieczywo mieszane pszenno-razowe 110g (GLU Pszen) masło extra 15g (BIA) pasztet z kruszonką 60g (BIA, GLU Pszen, JAJ, SOJ, SEL, GOR) papryka 70g mieszanka sałat 30g zupa mleczna z makaronem 300ml (BIA, GLU Pszen, JAJ)		Zupa z cukinii 300ml (GLU Pszen, SEL, GOR) Leczo mięsno-warzywne gotowane w sosie pomidorowym 250g (MIĘ, DWU) kompot 250ml ryż biały gotowany na sypko 200g	herbata 250ml Pieczywo mieszane pszenno-razowe 110g (GLU Pszen) masło extra 15g (BIA) piwna 40g (DWU) sałatka z ogórka konserwowego, papryki i kukurydzy 70g mieszanka sałat 30g	kisiel wiśniowy 150g	Energia [kcal] 2 460,00 Białko ogółem [g] 70,30 Tłuszcz [g] 95,50 Węglowodany ogółem [g] 350,60 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 35,10 suma cukrów prostych [g] 91,50 Błonnik pokarmowy [g] 23,10 Sód [mg] 2 817,90
	Lekkostrawna Ars Medical		herbata 250ml Pieczywo mieszane 110g (GLU Pszen) masło extra 15g (BIA) filecik zapiékany 40g sałatka z pomidora 50g mieszanka sałat 30g zupa mleczna z makaronem 300ml (BIA, GLU Pszen, JAJ)		Zupa z cukinii 300ml (GLU Pszen, SEL, GOR) Leczo mięsno-warzywne gotowane w sosie pomidorowym 250g (MIĘ, DWU) kompot 250ml ryż biały gotowany na sypko 200g	herbata 250ml Pieczywo mieszane 110g (GLU Pszen) masło extra 15g (BIA) szynka drobiowa 40g pomidor 70g mieszanka sałat 30g	kisiel wiśniowy 150g	Energia [kcal] 2 275,90 Białko ogółem [g] 73,30 Tłuszcz [g] 78,60 Węglowodany ogółem [g] 336,30 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 26,70 suma cukrów prostych [g] 89,50 Błonnik pokarmowy [g] 20,40 Sód [mg] 2 467,10
	Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów Ars Medical		herbata b/c 250ml pieczywo razowe 110g (GLU Pszen) masło extra 15g (BIA) filecik zapiékany 40g papryka 70g mieszanka sałat 30g	koktajl z truskawkami 200ml (BIA)	Zupa z cukinii 300ml (GLU Pszen, SEL, GOR) Leczo mięsno-warzywne gotowane w sosie pomidorowym 250g (MIĘ, DWU) kompot b/c 250ml ryż brązowy gotowany 200g	herbata b/c 250ml pieczywo razowe 110g (GLU Pszen) masło extra 15g (BIA) szynka drobiowa 40g sałatka z ogórka konserwowego, papryki i kukurydzy 70g	twarożek naturalny 100g (BIA)	Energia [kcal] 2 019,20 Białko ogółem [g] 84,30 Tłuszcz [g] 85,30 Węglowodany ogółem [g] 262,60 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 30,50 suma cukrów prostych [g] 30,40 Błonnik pokarmowy [g] 37,20 Sód [mg] 2 994,90

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-08-11 do dnia 2026-08-20 KUCHNIA MARTINA

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-08-14 piątek	Podstawowa Ars Medical		masło extra 15g (BIA) Pieczywo mieszane pszenno-razowe 110g (GLU Pszen) Kawa rozpuszczalna 250ml zupa mleczna z kaszką manną 300ml (BIA, GLU Pszen) pasta z soczewicy czerwonej 70g Sałatka z ogórka zielonego i zielenią 70g mieszanka sałat 30g		Zupa koperkowa z ziemniakami 300ml (GLU Pszen, SEL, GOR) pulpet rybny gotowany 130g (GLU Pszen, JAJ, RYB) sos cytrynowy gotowany 100ml (GLU Pszen) ziemniaki gotowane 250g Surówka z kapusty kiszanej 150g kompot 250ml	herbata 250ml Pieczywo mieszane pszenno-razowe 110g (GLU Pszen) masło extra 15g (BIA) poledwica sopocka 40g (SOJ) pomidor 50g mieszanka sałat 30g twarożek 50g (BIA)	sok pomidorowy 200ml	Energia [kcal] 2 146,40 Białko ogółem [g] 100,40 Tłuszcz [g] 59,40 Węglowodany ogółem [g] 324,70 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 25,60 suma cukrów prostych [g] 74,00 Błonnik pokarmowy [g] 28,30 Sód [mg] 2 989,50
	Lekkostrawna Ars Medical		masło extra 15g (BIA) Pieczywo mieszane 110g (GLU Pszen) Kawa rozpuszczalna 250ml zupa mleczna z kaszką manną 300ml (BIA, GLU Pszen) pasta selerowa 70g (SEL) sałatka z pomidora i zieleniny 70g mieszanka sałat 30g		Zupa koperkowa z ziemniakami 300ml (GLU Pszen, SEL, GOR) pulpet rybny gotowany 130g (GLU Pszen, JAJ, RYB) sos cytrynowy gotowany 100ml (GLU Pszen) ziemniaki gotowane 250g szpinak gotowany 200g (GLU Pszen) kompot 250ml	herbata 250ml Pieczywo mieszane 110g (GLU Pszen) masło extra 15g (BIA) twarożek 50g (BIA) pomidor 50g mieszanka sałat 30g poledwica sopocka 40g (SOJ)	sok pomidorowy 200ml	Energia [kcal] 2 111,80 Białko ogółem [g] 105,00 Tłuszcz [g] 51,10 Węglowodany ogółem [g] 333,80 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 25,00 suma cukrów prostych [g] 69,60 Błonnik pokarmowy [g] 32,70 Sód [mg] 2 798,00
	Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów Ars Medical		masło extra 15g (BIA) pieczywo razowe 110g (GLU Pszen) Kawa rozpuszczalna 250ml pasta z soczewicy czerwonej 70g Sałatka z ogórka zielonego i zieleniny 70g mieszanka sałat 30g	Jogurt naturalny 100g (BIA)	Zupa koperkowa z ziemniakami 300ml (GLU Pszen, SEL, GOR) pulpet rybny gotowany 130g (GLU Pszen, JAJ, RYB) sos cytrynowy gotowany 100ml (GLU Pszen) ziemniaki gotowane 250g szpinak gotowany 200g (GLU Pszen) Surówka z kapusty kiszanej 150g kompot b/c 250ml	herbata b/c 250ml masło extra 15g (BIA) pieczywo razowe 110g (GLU Pszen) twarożek 50g (BIA) pomidor 50g mieszanka sałat 30g poledwica sopocka 40g (SOJ)	kanapka z wędliną, masłem i ogórkiem 1 szt (BIA, GLU Pszen, JAJ)	Energia [kcal] 2 018,90 Białko ogółem [g] 94,00 Tłuszcz [g] 73,10 Węglowodany ogółem [g] 280,00 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 30,80 suma cukrów prostych [g] 32,60 Błonnik pokarmowy [g] 40,40 Sód [mg] 2 779,20

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-08-11 do dnia 2026-08-20 KUCHNIA MARTINA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-08-15 sobota	Podstawowa Ars Medical	kawa z mlekiem 250ml (BIA) zupa mleczna z kaszą jaglaną 300ml (BIA) Pieczywo mieszane pszenno-razowe 110g (GLU Pszen) masło extra 15g (BIA) szynka szkolna 40g (SOJ) sałatka z ogórka zielonego, papryki i zieleniny 70g mieszanka sałat 30g		Zupa selerowa 300ml (BIA, SEL, GOR) udko duszone 130g sos pieczeniowy jasny 100ml (BIA, GLU Pszen) ziemniaki gotowane 250g kalafior gotowany 200g kompot 250ml	herbata 250ml Pieczywo mieszane pszenno-razowe 110g (GLU Pszen) masło extra 15g (BIA) poledwica wiśniowa 40g (MIĘ, DWU) Sałatka z ogórka konserwowego i ryżu 100g (DWU, GOR)	budyń śmietankowy 150ml (BIA)	Energia [kcal] 2 236,00 Białko ogółem [g] 98,10 Tłuszcz [g] 78,90 Węglowodany ogółem [g] 285,00 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 55,70 suma cukrów prostych [g] 76,40 Błonnik pokarmowy [g] 26,80 Sód [mg] 4 403,20
	Lekkostrawna Ars Medical	kawa z mlekiem 250ml (BIA) zupa mleczna z kaszą jaglaną 300ml (BIA) Pieczywo mieszane 110g (GLU Pszen) masło extra 15g (BIA) szynka szkolna 40g (SOJ) pomidor 50g mieszanka sałat 30g mus jabłkowy 30g		Zupa selerowa 200ml (BIA, SEL, GOR) udko duszone 130g sos pieczeniowy jasny 100ml (BIA, GLU Pszen) ziemniaki gotowane 250g kalafior gotowany 200g kompot 250ml	herbata 250ml Pieczywo mieszane 110g (GLU Pszen) masło extra 15g (BIA) poledwica wiśniowa 40g (MIĘ, DWU) pomidor 70g mieszanka sałat 30g	budyń śmietankowy 150ml (BIA)	Energia [kcal] 2 082,20 Białko ogółem [g] 96,00 Tłuszcz [g] 75,20 Węglowodany ogółem [g] 263,10 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 47,50 suma cukrów prostych [g] 73,60 Błonnik pokarmowy [g] 25,20 Sód [mg] 2 984,40
	Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów Ars Medical	kawa z mlekiem 250ml (BIA) pieczywo razowe 110g (GLU Pszen) masło extra 15g (BIA) szynka szkolna 40g (SOJ) sałatka z ogórka zielonego, papryki i kukurydzy 70g mieszanka sałat 30g	Jogurt naturalny 100g (BIA)	Zupa selerowa 300ml (BIA, SEL, GOR) udko duszone 130g sos pieczeniowy jasny 100ml (BIA, GLU Pszen) ziemniaki gotowane 250g kalafior gotowany 200g kompot b/c 250ml dynia gotowana 200g	herbata b/c 250ml pieczywo razowe 110g (GLU Pszen) masło extra 15g (BIA) poledwica wiśniowa 40g (MIĘ, DWU) Sałatka z ogórka konserwowego i ryżu 100g (DWU, GOR)	budyń śmietankowy bez cukru 150ml (BIA)	Energia [kcal] 2 097,20 Białko ogółem [g] 89,80 Tłuszcz [g] 85,00 Węglowodany ogółem [g] 261,50 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 51,70 suma cukrów prostych [g] 53,70 Błonnik pokarmowy [g] 40,00 Sód [mg] 4 706,20

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-08-11 do dnia 2026-08-20 KUCHNIA MARTINA

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-08-16 niedziela	Podstawowa Ars Medical		kakao 250ml (BIA) Pieczywo mieszane pszenno-razowe 110g (GLU Pszen) masło extra 15g (BIA) parówka drobiowa na ciepło 70g (GLU Pszen, MIE, DWU) ketchup 20g sałatka z ogórka kiszzonego z natką pietruszki 70g		Rosół z kaszką manną 300ml (GLU Pszen, SEL) sztuka mięsa wieprzowa duszona 130g sos naturalny 100ml (BIA, GLU Pszen) ziemniaki gotowane 250g buraczki gotowane 200g kompot 250ml	herbata 250ml Pieczywo mieszane pszenno-razowe 110g (GLU Pszen) masło extra 15g (BIA) pasta rybna 50g (RYB, SEL, GOR) papryka konserwowa 70g mieszanka sałat 30g	sok pomidorowy 200ml	Energia [kcal] 2 154,20 Białko ogółem [g] 79,30 Tłuszcz [g] 95,80 Węglowodany ogółem [g] 279,30 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 28,10 suma cukrów prostych [g] 63,60 Błonnik pokarmowy [g] 27,90 Sód [mg] 3 412,50
	Lekkostrawna Ars Medical		kakao 250ml (BIA) Pieczywo mieszane 110g (GLU Pszen) masło extra 15g (BIA) Twaróg z ziołami 60g (BIA) sałatka z pomidora i mix sałat 100g		Rosół z kaszką manną 300ml (GLU Pszen, SEL) sztuka mięsa wieprzowa duszona 130g sos naturalny 100ml (BIA, GLU Pszen) ziemniaki gotowane 250g buraczki gotowane 200g kompot 250ml	herbata 250ml Pieczywo mieszane 110g (GLU Pszen) masło extra 15g (BIA) pasta rybna 50g (RYB, SEL, GOR) pomidor 70g mieszanka sałat 30g	sok pomidorowy 200ml	Energia [kcal] 2 109,70 Białko ogółem [g] 89,50 Tłuszcz [g] 86,40 Węglowodany ogółem [g] 275,60 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 25,90 suma cukrów prostych [g] 64,00 Błonnik pokarmowy [g] 27,10 Sód [mg] 2 100,50
	Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów Ars Medical		kakao b/c 250ml (BIA) pieczywo razowe 110g (GLU Pszen) masło extra 15g (BIA) parówka drobiowa na ciepło 70g (GLU Pszen, MIE, DWU) ketchup 20g sałatka z ogórka kiszzonego z natką pietruszki 70g	kefir 150g (BIA)	Rosół czysty 300ml (SEL, GOR) sztuka mięsa wieprzowa duszona 130g sos naturalny 100ml (BIA, GLU Pszen) ziemniaki gotowane 250g gruszka 1 szt buraczki gotowane 200g kompot b/c 250ml	herbata b/c 250ml pieczywo razowe 110g (GLU Pszen) masło extra 15g (BIA) pasta rybna 50g (RYB, SEL, GOR) papryka konserwowa 70g mieszanka sałat 30g	serek wiejski 100g	Energia [kcal] 2 105,00 Białko ogółem [g] 87,20 Tłuszcz [g] 101,60 Węglowodany ogółem [g] 254,60 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 33,00 suma cukrów prostych [g] 51,30 Błonnik pokarmowy [g] 37,10 Sód [mg] 3 445,20

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-08-11 do dnia 2026-08-20 KUCHNIA MARTINA

				Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-08-17 poniedziałek	Podstawowa Ars Medical			herbata 250ml zupa mleczna z ryżem 300 ml (BIA) Pieczywo mieszane pszenno-razowe 110g (GLU Pszen) pasta jajeczno-selero wa gotowana 70g (BIA, JAJ, SEL) ogórek konserwowy 70g (GOR) masło extra 15g (BIA)		Zupa pomidorowa z ryżem 300ml (BIA, GLU Pszen, SEL, GOR) Łazanki razowe z mięsem i warzywami 350g kompot 250ml	herbata 250ml Pieczywo mieszane pszenno-razowe 110g (GLU Pszen) masło extra 15g (BIA) szynka zielonogórska wieprzowa 40g (SOJ) Twaróg półtusty 40g (BIA) pomidor 70g	kisiel owocowy 150g	Energia [kcal] 2 328,30 Białko ogółem [g] 105,10 Tłuszcz [g] 75,50 Węglowodany ogółem [g] 322,00 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 31,60 suma cukrów prostych [g] 86,00 Błonnik pokarmowy [g] 18,30 Sód [mg] 2 633,30
	Lekkostrawna Ars Medical			herbata 250ml zupa mleczna z ryżem 300 ml (BIA) Pieczywo mieszane 110g (GLU Pszen) masło extra 15g (BIA) pasta jajeczno-selero wa gotowana 70g (BIA, JAJ, SEL) pomidor 70g		Zupa pomidorowa z ryżem 300ml (BIA, GLU Pszen, SEL, GOR) Łazanki razowe z mięsem i warzywami 350g kompot 250ml	herbata 250ml Pieczywo mieszane 110g (GLU Pszen) masło extra 15g (BIA) szynka zielonogórska wieprzowa 40g (SOJ) Twaróg półtusty 40g (BIA) pomidor 70g	kisiel owocowy 150g	Energia [kcal] 2 326,90 Białko ogółem [g] 105,50 Tłuszcz [g] 75,50 Węglowodany ogółem [g] 321,80 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 31,60 suma cukrów prostych [g] 83,80 Błonnik pokarmowy [g] 18,90 Sód [mg] 2 463,30
	Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów Ars Medical			herbata b/c 250ml pieczywo razowe 110g (GLU Pszen) masło extra 15g (BIA) pasta jajeczno-selero wa gotowana 70g (BIA, JAJ, SEL) ogórek konserwowy 70g (GOR)	koktajl z truskawkami 200ml (BIA)	Zupa pomidorowa z ryżem brązowym 300ml (BIA, GLU Pszen, SEL, GOR) Łazanki razowe z mięsem i warzywami 350g kompot b/c 250ml	herbata b/c 250ml pieczywo razowe 110g (GLU Pszen) masło extra 15g (BIA) szynka zielonogórska wieprzowa 40g (SOJ) Twaróg półtusty 40g (BIA) pomidor 70g	kanapka z pastą warzywną 1szt (BIA, GLU Pszen)	Energia [kcal] 2 085,60 Białko ogółem [g] 106,20 Tłuszcz [g] 79,30 Węglowodany ogółem [g] 265,10 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 34,90 suma cukrów prostych [g] 22,80 Błonnik pokarmowy [g] 32,10 Sód [mg] 2 820,90
2026-08-18 wtorek	Podstawowa Ars Medical			masło extra 15g (BIA) Pieczywo mieszane 110g (GLU Pszen) Kawa rozpuszczalna 250ml herbata 250ml kurczak po królewsku 40g pomidor 70g mieszanka sałat 30g		Zupa grochowa z ziemniakami 300ml (GLU Pszen, SEL, GOR) gulasz drobiowy gotowany 130g (GLU Pszen) sos jasny 100ml (BIA, GLU Pszen) ziemniaki gotowane 250g szpinak gotowany 200g (GLU Pszen) kompot 250ml	herbata 250ml Pieczywo mieszane 110g (GLU Pszen) masło extra 15g (BIA) szynka luksusowa 40g Sałatka z ogórka konserwowego i ryżu 100g (DWU, GOR)	budyń śmietankowy 150ml (BIA)	Energia [kcal] 2 132,70 Białko ogółem [g] 88,40 Tłuszcz [g] 57,60 Węglowodany ogółem [g] 339,20 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 21,80 suma cukrów prostych [g] 65,00 Błonnik pokarmowy [g] 28,70 Sód [mg] 3 983,20

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-08-11 do dnia 2026-08-20 KUCHNIA MARTINA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-08-18 wtorek	Lekkostrawna Ars Medical	masło extra 15g (BIA) Pieczywo mieszane 110g (GLU Pszen) Kawa rozpuszalna 250ml zupa mleczna z kaszką manną 300ml (BIA, GLU Pszen) kurczak po królewsku 40g pomidor 70g mieszanka sałat 30g		Zupa ziemniaczana 300ml (BIA, GLU Pszen, SEL, GOR) gulasz drobiowy gotowany 130g (GLU Pszen) sos jasny 100ml (BIA, GLU Pszen) ziemniaki gotowane 250g szpinak gotowany 200g (GLU Pszen) kompot 250ml	herbata 250ml Pieczywo mieszane 110g (GLU Pszen) masło extra 15g (BIA) szynka luksusowa 40g pomidor 70g	budyń śmietankowy 150ml (BIA)	Energia [kcal] 2 124,00 Białko ogółem [g] 91,40 Tłuszcz [g] 55,10 Węglowodany ogółem [g] 334,10 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 26,50 suma cukrów prostych [g] 76,70 Błonnik pokarmowy [g] 25,30 Sód [mg] 2 710,60
	Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów Ars Medical	masło extra 15g (BIA) pieczywo razowe 110g (GLU Pszen) Kawa rozpuszalna b/c 250ml kurczak po królewsku 40g pomidor 70g mieszanka sałat 30g	kefir 200ml (BIA)	Zupa grochowa z ziemniakami 300ml (GLU Pszen, SEL, GOR) gulasz drobiowy gotowany 130g (GLU Pszen) sos jasny 100ml (BIA, GLU Pszen) surówka wielowarzywna 150g szpinak gotowany 200g (GLU Pszen) kompot b/c 250ml	herbata b/c 250ml pieczywo razowe 110g (GLU Pszen) masło extra 15g (BIA) szynka luksusowa 40g Sałatka z ogórka konserwowego i ryżu 100g (DWU, GOR)	budyń śmietankowy bez cukru 150ml (BIA)	Energia [kcal] 2 004,50 Białko ogółem [g] 90,20 Tłuszcz [g] 74,20 Węglowodany ogółem [g] 276,30 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 26,00 suma cukrów prostych [g] 45,80 Błonnik pokarmowy [g] 36,70 Sód [mg] 3 713,50
2026-08-19 środa	Podstawowa Ars Medical	herbata 250ml Zupa mleczna z lany m ciastem 300ml (BIA, GLU Pszen, JA J) Pieczywo mieszane pszenno-razowe 110g (GLU Pszen) masło extra 15g (BIA) paprykarz rybny 70g (RYB) ogórek zielony 70g mus jabłkowy 30g		Zupa z kaszą jaglaną i ziemniakami 300ml (SEL, GOR) Roladka drobiowa ze szpinakiem duszona 130g sos pomidorowy 100ml (BIA, GLU Pszen) ziemniaki gotowane 250g bukiet warzyw gotowany 200g kompot 250ml	herbata 250ml Pieczywo mieszane pszenno-razowe 110g (GLU Pszen) masło extra 15g (BIA) szynka drobiowa 40g papryka konserwowa 70g twaróg 50g (BIA) mieszanka sałat 30g	sok warzywny 200ml	Energia [kcal] 2 318,60 Białko ogółem [g] 94,30 Tłuszcz [g] 77,60 Węglowodany ogółem [g] 334,50 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 24,90 suma cukrów prostych [g] 113,90 Błonnik pokarmowy [g] 27,00 Sód [mg] 3 579,40

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-08-11 do dnia 2026-08-20 KUCHNIA MARTINA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-08-19 środa	Lekkostrawna Ars Medical	herbata 250ml Zupa mleczna z lanym ciastem 300ml (BIA, GLU Pszen, JAJ) Pieczywo mieszane 110g (GLU Pszen) masło extra 15g (BIA) paprykarz rybny 70g (RYB) pomidor 70g mus jabłkowy 30g		Zupa z kaszą jaglaną i ziemniakami 300ml (SEL, GOR) Roladka drobiowa ze szpinakiem duszona 130g sos pomidorowy 100ml (BIA, GLU Pszen) Ziemniaki 150g bukiet warzyw gotowany 100g kompot 250ml	herbata 250ml Pieczywo mieszane 110g (GLU Pszen) masło extra 15g (BIA) szynka drobiowa 40g pomidor 70g twarożek 50g (BIA) mieszanka sałat 30g	sok warzywny 200ml	Energia [kcal] 2 183,90 Białko ogółem [g] 92,30 Tłuszcz [g] 67,50 Węglowodany ogółem [g] 317,00 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 29,40 suma cukrów prostych [g] 113,00 Błonnik pokarmowy [g] 24,40 Sód [mg] 3 369,30
	Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów Ars Medical	herbata b/c 250ml pieczywo razowe 110g (GLU Pszen) masło extra 15g (BIA) paprykarz rybny 70g (RYB) pomidor 30g ogórek zielony 70g	Jogurt naturalny 100g (BIA)	Zupa z kaszą jaglaną i ziemniakami 300ml (SEL, GOR) Roladka drobiowa ze szpinakiem duszona 130g sos pomidorowy 100ml (BIA, GLU Pszen) ziemniaki gotowane 250g bukiet warzyw gotowany 200g seler gotowany 200g (SEL) kompot 250ml	herbata b/c 250ml pieczywo razowe 110g (GLU Pszen) masło extra 15g (BIA) szynka drobiowa 40g papryka konserwowa 70g twarożek 50g (BIA) mieszanka sałat 30g	twarożek naturalny 100g (BIA)	Energia [kcal] 2 019,20 Białko ogółem [g] 101,30 Tłuszcz [g] 84,40 Węglowodany ogółem [g] 249,50 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 34,60 suma cukrów prostych [g] 35,70 Błonnik pokarmowy [g] 47,70 Sód [mg] 3 203,30
2026-08-20 czwartek	Podstawowa Ars Medical	herbata 250ml Pieczywo mieszane pszenno-razowe 110g (GLU Pszen) masło extra 15g (BIA) jajko gotowane 1szt (JAJ) pomidor 50g mieszanka sałat 30g majonez 20g (JAJ) zupa mleczna z kaszą jaglaną 300ml (BIA)		Zupa jarzy nowa 300ml (BIA, GLU Pszen, SEL, GOR) Kopytka ziemniaczane z maselkiem 400g (BIA, GLU Pszen, JAJ) kapusta kiszona gotowana 200g (GLU Pszen) kompot 250ml	herbata 250ml Pieczywo mieszane 110g (GLU Pszen) masło extra 15g (BIA) ser żółty 40g (BIA) sałatka z ogórka konserwowego i ryżu 70g (DWU, GOR)	budyń 150ml (BIA)	Energia [kcal] 2 539,70 Białko ogółem [g] 81,90 Tłuszcz [g] 91,10 Węglowodany ogółem [g] 371,80 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 37,90 suma cukrów prostych [g] 86,00 Błonnik pokarmowy [g] 26,80 Sód [mg] 3 486,10
	Lekkostrawna Ars Medical	herbata 250ml Pieczywo mieszane 110g (GLU Pszen) masło extra 15g (BIA) jajko gotowane 1szt (JAJ) pomidor 50g mieszanka sałat 30g sos jogurtowy 20ml zupa mleczna z kaszą jaglaną 300ml (BIA)		Zupa jarzy nowa 300ml (BIA, GLU Pszen, SEL, GOR) Kopytka ziemniaczane z maselkiem 400g (BIA, GLU Pszen, JAJ) marchewka gotowana 200g kompot 250ml	herbata 250ml Pieczywo mieszane 110g (GLU Pszen) masło extra 15g (BIA) szynka drobiowa 40g sałatka z pomidora 70g	budyń 150ml (BIA)	Energia [kcal] 2 113,30 Białko ogółem [g] 76,60 Tłuszcz [g] 63,60 Węglowodany ogółem [g] 334,20 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 30,20 suma cukrów prostych [g] 70,10 Błonnik pokarmowy [g] 28,60 Sód [mg] 1 880,00

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-08-11 do dnia 2026-08-20 KUCHNIA MARTINA

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-08-20 czwartek	Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów Ars Medical		herbata b/c 250ml pieczywo razowe 110g (<i>GLU Pszen</i>) masło extra 15g (<i>BIA</i>) jajko gotowane 1szt (<i>JAJ</i>) pomidor 50g mieszanka салат 30g sos jogurtowy 20ml	serek wiejski 100g	Zupa jarzy nowa 300ml (<i>BIA, GLU Pszen, SEL, GOR</i>) Kopytka ziemniaczane razowe z maselkiem 400g (<i>BIA, JAJ</i>) Sos mięsno-jarzy nowy 150ml (<i>GLU Pszen</i>) kompot b/c 250ml	herbata 250ml pieczywo razowe 110g (<i>GLU Pszen</i>) masło extra 15g (<i>BIA</i>) szynka drobiowa 40g sałatka z ogórka konserw owego i ryżu 70g (<i>DWU, GOR</i>)	budyń b/c 150ml (<i>BIA</i>)	Energia [kcal] 2040,00 Białko ogółem [g] 87,50 Tłuszcz [g] 59,70 Węglowodany ogółem [g] 318,50 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 28,90 suma cukrów prostych [g] 47,60 Błonnik pokarmowy [g] 35,30 Sód [mg] 3 456,20

Oznaczenia alergenów:

BIA	- Białko mleka krowiego,
GLU	- Zboża zawierające gluten ,
SKR	- Skorupiaki i pochodne,
GLU Pszen	- Gluten Pszen,
JAJ	- Jaja kurze,
JAJ	- Jaja i pochodne,
RYB	- Ryby i pochodne,
MIE	- Mięso wołowe,
MIE	- Mięso wieprzowe,
OZI	- Orzeszki ziemne i pochodne,
SOJ	- Soja i pochodne,
ORZ	- Orzechy ziemne,
ORZ	- Orzechy archaidowe,
MLE	- Mleko i pochodne,
ORZ	- Orzechy,
ORZ	- Orzechy włoskie,
SEL	- Seler,
SEL	- Seler i pochodne,
GOR	- Gorczyca i pochodne,
DWU	- Dwutlenek siarki / siarczyny,
RYB	- Ryby,
SEZ	- Nasiona sezamu i pochodne,
SO2	- Dwutlenek siarki, siarczyny,
SKO	- Skorupiaki,
MIE	- Mięczaki,
ŁUB	- Łubin i pochodne,
MCK	- Mięczaki i pochodne,
SOJ	- Soja,
ROŚ	- Rośliny strączkowe,
GOR	- Gorczyca i produkty pochodne,
ZIA	- Ziarno sezamu,
ŁUB	- Łubin i produkty pochodne,
ŻYT	- Żyto,
KAM	- Kamut,